

Belegungsplan Fitnessraum 20. Juli 2026 - 30. September 2026

Zeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag				
	FR 1	FR 2	FR 1	FR 2	FR 1	FR 2	FR 1	FR 2	FR 1	FR 2	FR 1 & 2				
07:00		SBSZ 07:00-07:30		SBSZ 07:00-07:30		SBSZ 07:00-07:30		SBSZ 07:00-07:30		SBSZ 07:00-07:30					
	SBSZ 07:30-08:00	Individuelle Nutzung (Ilmotion Card) 07:00-18:00 Uhr	SBSZ 07:30-08:00	Individuelle Nutzung (Ilmotion Card) 07:00-11:00 Uhr	SBSZ 07:30-08:00	Individuelle Nutzung (Ilmotion Card) 07:00-16:30 Uhr	SBSZ 07:30-08:00	Individuelle Nutzung (Ilmotion Card) 07:00-16:30 Uhr	SBSZ 07:30-08:00	Individuelle Nutzung (Ilmotion Card) 07:00-22:30 Uhr					
08:00															
09:00															
10:00															
11:00															
12:00					Faszien-Krafttraining (Tobias Busse) 11:00-13:00 Uhr				Individuelle Nutzung (Ilmotion Card) 07:00-16:30 Uhr			Individuelle Nutzung (Ilmotion Card) 07:00-16:30 Uhr			
13:00															Individuelle Nutzung (Ilmotion Card) 09:00-18:00 Uhr
14:00															
15:00															
16:00															
17:00					Fitnesstraining für Mitarbeiter (Matthias Müller) 16:30-18:00 Uhr		Fitnesstraining für Mitarbeiter (Andreas Wolf) 16:30-18:00 Uhr								
18:00	Leichtathletik (Krafttraining) (Frank Macholdt / Jürgen Börner) 18:00-19:00 Uhr				Ski Langlauf (Krafttraining) (Stefan König) 18:00-19:30 Uhr		Circuittraining (Carsten Stock) 18:00-19:30 Uhr								
19:00															
20:00	Individuelle Nutzung (Ilmotion Card) 19:00-22:30 Uhr				Individuelle Nutzung (Ilmotion Card) 19:30-22:30 Uhr		Individuelle Nutzung (Ilmotion Card) 19:30-22:30 Uhr								
21:00															
22:00															
23:00															